

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 41	Комплекс 42	Комплекс 43	Комплекс 44
<p>1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.</p>	<p>1. Игра «Мы топаем ногами» (см. комплекс 35).</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу; бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» бег, руки в стороны, произносятся: «Жу-жу-жу» – пчелки жужжат.</p>	<p>1. Игра «Лягушки» (см. комплекс 15).</p>
<p>Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p>	<p>Упражнения с кубиками 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны, опустить, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч. Присесть, поставить кубики на пол; выпрямиться, руки вдоль туловища; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p>	<p>Упражнения с погремушками 2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед; встать, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен; выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расстав-</p>	<p>Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, затем вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки в стороны, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, по-</p>

Комплекс 41	Комплекс 42	Комплекс 43	Комплекс 44
<p>5. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Угадай, кто кричит».</p>	<p>лены, погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному – одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения).</p>	<p>вернуться вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки в стороны, опуститься на всю ступню; опустить руки, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. Игра «Найди свой цвет».</p>